

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»**

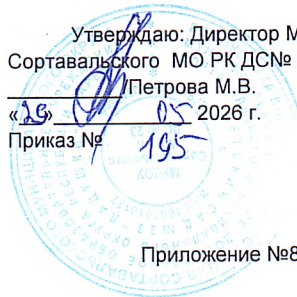
Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС № 23

Петрова М.В.

«29» 05 2026 г.

Приказ №

195



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                           |                                       |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                           | Каша гречневая молочная (ясли/сад)    | 140         | 2                    | 4         | 6          | 61                             | 120 207     |
|                           | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад) | 180         | 3                    | 3         | 12         | 85                             | 253         |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)          | 30          | 2                    | 4         | 26         | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                       |             | <b>7</b>             | <b>11</b> | <b>44</b>  | <b>305</b>                     |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                     | 100         |                      |           | 10         | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                       |             |                      |           | <b>10</b>  | <b>47</b>                      |             |
|                           | Икра кабачковая (ясли/сад)            | 30          | 1                    | 3         | 2          | 36                             | 100 502     |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)          | 8           | 2                    | 2         |            | 25                             | 120 509     |
|                           | Рассольник ленинградский (ясли/сад)   | 150         | 2                    | 3         | 13         | 76                             | 110 208,01  |
|                           | Плов из отварной говядины (ясли/сад)  | 160         | 5                    | 10        | 29         | 230                            | 120 550,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                | 25          | 2                    |           | 9          | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из сухофруктов (ясли/сад)      | 150         |                      |           | 16         | 59                             | 241,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       |             | <b>12</b>            | <b>18</b> | <b>69</b>  | <b>467</b>                     |             |
|                           | Макароны отварные с сыром (ясли/сад)  | 110         | 4                    | 5         | 20         | 138                            | 206,01      |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)              | 150         |                      |           | 5          | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       |             | <b>4</b>             | <b>5</b>  | <b>25</b>  | <b>155</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                       |             | <b>23</b>            | <b>34</b> | <b>148</b> | <b>974</b>                     |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                           | Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" (ясли/сад)       | 140         | 2                    | 4         | 7          | 70                             | 93          |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                             | 180         |                      |           | 5          | 20                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                                         | 30          | 2                    | 4         | 26         | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                      |             | <b>4</b>             | <b>8</b>  | <b>38</b>  | <b>249</b>                     |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                                    | 100         |                      |           | 10         | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                      |             |                      |           | <b>10</b>  | <b>47</b>                      |             |
|                           | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад) | 30          |                      | 2         | 1          | 21                             | 19          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                                            | 10          | 2                    | 2         |            | 24                             | 120 603     |
|                           | Суп с вермишелью и картофелем(ясли/сад)                              | 150         | 1                    |           | 9          | 41                             | 100,02      |
|                           | Биточки рубленые куриные (ясли/сад)                                  | 50          | 6                    | 8         | 7          | 127                            | 120 611,01  |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                                              | 110         | 2                    | 4         | 29         | 149                            | 258         |
|                           | Соус молочный (ясли/сад)                                             | 10          |                      | 1         | 2          | 16                             | 446         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                               | 25          | 2                    |           | 9          | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)                            | 150         |                      |           | 17         | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                      |             | <b>13</b>            | <b>17</b> | <b>74</b>  | <b>483</b>                     |             |
|                           | Булочка творожная(ясли/сад)                                          | 80          | 7                    | 3         | 29         | 175                            | 479         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                             | 150         |                      |           | 5          | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                      |             | <b>7</b>             | <b>3</b>  | <b>34</b>  | <b>192</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                      |             | <b>24</b>            | <b>28</b> | <b>156</b> | <b>971</b>                     |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                         |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Суп молочный с изделиями макаронными    | 140         | 4                    | 3  | 15  | 101                            | 111         |
|                           | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)   | 180         | 3                    | 3  | 12  | 85                             | 253         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)       | 30          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                         |             | 11                   | 12 | 39  | 306                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                       | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                         |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Морковь отварная                        | 30          |                      |    | 2   | 9                              | 221,1       |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)            | 8           | 2                    | 2  |     | 25                             | 120 509     |
|                           | Борщ с капустой и картофелем (ясли/сад) | 150         | 1                    | 2  | 8   | 50                             | 110 101,01  |
|                           | Жаркое по-домашнему (ясли/сад)          | 160         | 9                    | 9  | 14  | 210                            | 209         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                  | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Напиток клюквенный                      | 150         |                      |    | 7   | 31                             | 308,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                         |             | 14                   | 13 | 40  | 366                            |             |
|                           | Омлет натуральный, запеченный           | 80          | 5                    | 8  | 2   | 108                            | 201         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)               | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                         |             | 7                    | 8  | 17  | 172                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |             | 32                   | 33 | 106 | 891                            |             |

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)           | 140         | 3                    | 4  | 17  | 112                            | 88          |
|                           | Какао с молоком (ясли/сад)                       | 180         | 3                    | 3  | 12  | 89                             | 248         |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                     | 30          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  |             | 8                    | 11 | 55  | 360                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад) | 30          |                      | 3  | 2   | 35                             | 100 407     |
|                           | Суп рыбный (ясли/сад)                            | 150         | 6                    | 6  | 7   | 104                            | 1,1         |
|                           | Суфле рыбное (ясли/сад)                          | 50          | 6                    | 4  | 2   | 76                             | 548,01      |
|                           | Рагу из овощей с кабачками(ясли/сад)             | 110         | 3                    | 3  | 9   | 79                             | 77,01       |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                           | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)        | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |             | 17                   | 16 | 46  | 399                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)                  | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  |             | 9                    | 8  | 19  | 191                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |             | 34                   | 35 | 130 | 997                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                 |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)         | 140         | 3                    | 4  | 7   | 70                             | 99          |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                        | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                    | 30          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                 |             | 5                    | 8  | 38  | 249                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                               | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                 |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат из капусты и моркови (ясли/сад)           | 30          |                      | 2  | 1   | 30                             | 37          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                       | 10          | 2                    | 2  |     | 24                             | 120 603     |
|                           | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) (ясли/сад) | 150         | 3                    | 3  | 11  | 78                             | 110 329     |
|                           | Печень, тушенная в сметане                      | 50          | 2                    | 4  | 5   | 94                             | 204         |
|                           | Пюре картофельное (ясли/сад)                    | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                          | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов сухих (чернослив)              | 150         |                      |    | 14  | 54                             | 160 215     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                 |             | 11                   | 13 | 56  | 407                            |             |
|                           | Печенье (ясли/сад)                              | 40          | 3                    | 7  | 27  | 180                            | 604         |
|                           | Кефир (ясли/сад)                                | 160         | 5                    | 4  | 6   | 85                             | 230 013     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                 |             | 8                    | 11 | 33  | 265                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 |             | 24                   | 32 | 137 | 968                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                      |             | Б                    | Ж         | У          |                                |             |
|                           | Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад)             | 140         | 2                    | 4         | 16         | 103                            | 120 211     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 180         |                      |           | 5          | 20                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                         | 30          | 2                    | 4         | 26         | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                      |             | <b>4</b>             | <b>8</b>  | <b>47</b>  | <b>282</b>                     |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                    | 100         |                      |           | 10         | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                      |             |                      |           | <b>10</b>  | <b>47</b>                      |             |
|                           | Кукуруза консервированная (ясли/сад)                 | 30          | 1                    |           | 3          | 21                             | 29          |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)                         | 8           | 2                    | 2         |            | 25                             | 120 509     |
|                           | Суп гороховый с гренками (ясли/сад)                  | 150         | 4                    | 3         | 13         | 95                             | 110 327,01  |
|                           | Гуляш из отварного мяса (ясли/сад)                   | 50          | 5                    | 5         | 2          | 82                             | 120 549,01  |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)                | 110         | 3                    | 3         | 21         | 124                            | 130 309,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                               | 15          | 1                    |           | 5          | 25                             | 200 103     |
|                           | Компот из сухофруктов (ясли/сад)                     | 150         |                      |           | 16         | 59                             | 241,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                      |             | <b>16</b>            | <b>13</b> | <b>60</b>  | <b>431</b>                     |             |
|                           | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 80          | 2                    | 3         | 15         | 91                             | 254         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                            | 20          | 2                    |           | 10         | 47                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                             | 150         |                      |           | 5          | 17                             | 160 105     |
|                           | Огурцы свежие (ясли/сад)                             | 30          |                      |           | 1          | 4                              | 100 519     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                      |             | <b>4</b>             | <b>3</b>  | <b>31</b>  | <b>159</b>                     |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                      |             | <b>24</b>            | <b>24</b> | <b>148</b> | <b>919</b>                     |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                                      |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)                              | 140         | 3                    | 4  | 7   | 70                             | 99          |
|                           | Какао с молоком (ясли/сад)                                           | 180         | 3                    | 3  | 12  | 89                             | 248         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)                                    | 30          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                      |             | 10                   | 13 | 31  | 279                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                                    | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                      |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом (ясли/сад) | 30          |                      | 2  | 1   | 21                             | 19          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                                            | 10          | 2                    | 2  |     | 24                             | 120 603     |
|                           | Свекольник со сметаной (ясли/сад)                                    | 150         | 1                    | 2  | 8   | 52                             | 101         |
|                           | Гуляш из отварной птицы (ясли/сад)                                   | 50          | 2                    | 4  | 50  | 178                            | 120 601     |
|                           | Изделия макаронные отварные (ясли/сад)                               | 110         | 3                    | 3  | 26  | 132                            | 130 401,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                               | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма (ясли/сад)                            | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                      |             | 10                   | 13 | 111 | 512                            |             |
|                           | Оладьи (ясли/сад)                                                    | 80          | 4                    | 5  | 35  | 191                            | 120 702,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                             | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                      |             | 4                    | 5  | 40  | 208                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                      |             | 24                   | 31 | 192 | 1046                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                         |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая рисовая молочная (ясли/сад) | 140         | 2                    | 4  | 5   | 58                             | 274         |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)            | 30          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                         |             | 4                    | 8  | 36  | 237                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                       | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                         |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат витаминный(ясли/сад)              | 30          |                      | 2  | 2   | 22                             | 37,01       |
|                           | Говядина отварная (ясли/сад)            | 8           | 2                    | 2  |     | 25                             | 120 509     |
|                           | Суп крестьянский с крупой               | 150         | 1                    | 3  | 5   | 53                             | 110 305,02  |
|                           | Оладьи из печени (ясли/сад)             | 50          | 9                    | 8  | 9   | 143                            | 404         |
|                           | Пюре картофельное (ясли/сад)            | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                  | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Напиток клюквенный                      | 150         |                      |    | 7   | 31                             | 308,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                         |             | 16                   | 17 | 48  | 401                            |             |
|                           | Запеканка из творога (ясли/сад)         | 80          | 9                    | 8  | 14  | 174                            | 120 305,01  |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                         |             | 9                    | 8  | 19  | 191                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                         |             | 29                   | 33 | 113 | 876                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                  |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая манная молочная (ясли/сад)           | 140         | 3                    | 4  | 17  | 112                            | 88          |
|                           | Кофейный напиток на молоке (ясли/сад)            | 180         | 3                    | 3  | 12  | 85                             | 253         |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                     | 30          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                  |             | 8                    | 11 | 55  | 356                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                  |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат из свеклы с растительным маслом (ясли/сад) | 30          |                      | 3  | 2   | 35                             | 100 407     |
|                           | Суп рыбный (ясли/сад)                            | 150         | 6                    | 6  | 7   | 104                            | 1,1         |
|                           | Котлета рубленая из фарша рыбного (ясли/сад)     | 50          | 6                    | 2  | 7   | 74                             | 120 401,01  |
|                           | Капуста тушеная (ясли/сад)                       | 110         | 2                    | 5  | 8   | 62                             | 130 201,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                           | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)        | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |             | 16                   | 16 | 50  | 380                            |             |
|                           | Омлет натуральный, запеченный                    | 80          | 5                    | 8  | 2   | 108                            | 201         |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                        | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                         | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                  |             | 7                    | 8  | 17  | 172                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |             | 31                   | 35 | 132 | 955                            |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диета №5 (исключение из рациона цитрусовых, сока, продуктов с большим содержанием сахара)

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                         |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая пшеничная молочная (ясли/сад)               | 140         | 2                    | 4  | 7   | 70                             | 96          |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                | 180         |                      |    | 5   | 20                             | 160 105     |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)                       | 30          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                         |             | 6                    | 10 | 24  | 210                            |             |
|                           | Яблоко (ясли/сад)                                       | 100         |                      |    | 10  | 47                             | 210 110     |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                         |             |                      |    | 10  | 47                             |             |
|                           | Салат из отварной моркови с зеленым горошком (ясли/сад) | 30          | 1                    | 2  | 5   | 44                             | 31          |
|                           | Птица отварная (ясли/сад)                               | 10          | 2                    | 2  |     | 24                             | 120 603     |
|                           | Щи из свежей капусты на мясном бульоне (ясли/сад)       | 150         | 1                    | 2  | 7   | 46                             | 104         |
|                           | Биточки рубленые куриные (ясли/сад)                     | 50          | 6                    | 8  | 7   | 127                            | 120 611,01  |
|                           | Пюре картофельное (ясли/сад)                            | 110         | 2                    | 2  | 16  | 86                             | 202         |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                  | 25          | 2                    |    | 9   | 41                             | 200 103     |
|                           | Компот из плодов сухих (чернослив)                      | 150         |                      |    | 14  | 54                             | 160 215     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                         |             | 14                   | 16 | 58  | 422                            |             |
|                           | Сдоба обыкновенная (плюшки с сахаром)                   | 80          | 6                    | 6  | 38  | 224                            | 292,01      |
|                           | Напиток "Снежок" (ясли/сад)                             | 160         | 4                    | 2  | 20  | 110                            | 314         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                         |             | 10                   | 8  | 58  | 334                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                         |             | 30                   | 34 | 150 | 1013                           |             |

Составил

Баш Башкова

Дата

29.05.16